

第5章（総合目標及び各分野の目標と取組）の構成

構成	内容
分野別目標	都民や関係機関が取り組む共通の目標として設定
1 現状と課題	都民の健康に関する現状と課題
2 望ましい姿	都民の健康づくりの取組が進んでいる状態（望ましい姿）
3 分野別目標の指標	指標、現状値、ベースライン値*、指標の方向を記載 中間評価及び最終評価を行う年度にデータの把握が可能な、調査・統計年を記載 *ベースライン値は、令和8年度までに把握した計画期間初年度（令和6年度）までの最新値とする
4 都民及び推進主体の取組	都民と推進主体（区市町村、学校等教育機関、保健医療関係団体、事業者・医療保険者、NPO・企業等）がそれぞれ実施すべき取組を記載
5 取組の方向性	当該分野において、今後進めていく施策の方向性を記載 <div style="float: right; border: 1px solid black; padding: 2px 5px;">追加</div>

総合目標及び各分野の目標と取組（総合目標）

健康寿命の延伸

1 現状と課題

- 65歳健康寿命（要介護2以上）は、男女とも概ね延伸。令和3年の65歳健康寿命は、男性で83.01歳、女性で86.19歳
- 「健康日本21（第三次）」で採用されている、国民生活基礎調査のデータを用いて算出する健康寿命（日常生活に制限のない期間の平均）においても、都の数値は男女とも延伸。男性は全国平均を上回っているが、女性は全国平均を下回っている（都：男性72.94歳、女性74.55歳、全国：男性72.68歳、女性75.38歳）
 - ▶誰もが生涯にわたり健やかで心豊かに暮らすためには、健康寿命の延伸を実現する必要がある
 - ▶生活習慣の改善、生活習慣病の発症予防・重症化予防、生活機能の維持・向上等により、不健康な期間を短縮し、健康寿命の延伸を図る必要がある

2 望ましい姿

- 高齢期に至るまでの間に心身の健康が大きく損なわれない
- たとえ病気になっても重症化や健康障害に至らず、心身の健康を維持し続けている

3 指標 65歳健康寿命（要介護2以上）（65歳平均余命の増加分を上回る65歳健康寿命の増加）

健康格差の縮小

1 現状と課題

- 区市町村別65歳健康寿命（要介護2以上）の最大値と最小値の差は、令和3年の男性は2.65年、女性は2.04年で、概ね同程度で推移

2 望ましい姿

- 住民の生活習慣の状況や健康状態、区市町村の健康づくりへの取組状況などについて、区市町村間の違いが把握されている
- 地域間の健康格差の縮小に向けて、社会的な健康づくりの機運醸成や環境整備が、全都的に行われることで、都民一人ひとりが、住んでいる地域にかかわらず、日常生活に必要な機能を維持できている

3 指標 区市町村別65歳健康寿命（要介護2以上）の下位4分の1の平均（上位4分の1の平均の増加分を上回る下位4分の1の平均の増加）

栄養・食生活

分野別目標

適切な量と質の食事をする人を増やす

1 現状と課題

- 野菜、果物は摂取量が少ない場合、がんや循環器病のリスクが上がるとされており、不足しないことが推奨
- 循環器病等との関連性を鑑み、減塩に関する一層の取組が必要
 - ▶生活習慣の改善に向け、健康的な食生活の推進のための普及啓発や環境整備が必要
 - ▶区市町村や職域等の関係機関における取組を推進することが必要

2 望ましい姿

- あらゆる年代の人が、適切な量と質の食事を取り、心身の健康を保つための望ましい食べ方をしている
- 若い女性のやせや高齢期の低栄養の防止など、栄養状態が改善
- 人々がより健康的な食生活を送れるようにするための環境が整っている

3 分野別目標の指標

- 適正体重（BMI 18.5以上25未満、65歳以上はBMI 20を超え25未満）を維持している人の割合（20歳以上）（増やす）
- 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合（20歳以上）（増やす）
- 野菜の1日当たりの平均摂取量（20歳以上）（増やす）
- 食塩の1日当たりの平均摂取量（20歳以上）（減らす）
- 果物の1日当たりの平均摂取量（20歳以上）（増やす）

4 都民及び推進主体の取組

- 都民
 - ・生活習慣病の予防における栄養・食生活の重要性を理解し、健康的な食生活を習慣的に続ける
 - ✓主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をするよう心がける
 - ✓食塩のとりすぎや野菜・果物不足にならないよう注意する
 - ・年齢や生活状況に応じた適切な食事量を把握し、適正な体重維持に努める

栄養・食生活

4 都民及び推進主体の取組

- 区市町村
 - ・健康的な食生活に関する知識を普及する
 - ・健康的な食生活を実践しやすい環境を整備する
- 学校等教育機関
 - ・健康教育をより一層充実するとともに、健康的な生活習慣の確立を支援する
- 保健医療関係団体
 - ・健康的な食生活の意義や栄養に関する知識を分かりやすく普及啓発する
 - ・栄養相談や栄養指導を通じて、健康的な食生活を実践できるよう支援する
- 事業者・医療保険者
 - ・健康的な食生活に関する知識を普及する
 - ・健康的な食生活を実践しやすい環境を整備する
 - ・事業者と医療保険者が連携し、従業員の生活習慣病の予防・健康づくりの取組を推進する
- NPO・企業等
 - ・生活習慣病の予防に配慮したメニューや食品を開発・提供する
 - ・都民が適切に食品を選択できるよう、栄養成分表示など栄養・食生活に関する情報提供を実施する

5 取組の方向性

- 内食の工夫や外食・中食を利用する際の留意点、バランスの良い食事の重要性の啓発など、健康的な食生活のための都民が実践しやすい施策の展開
- 都民の意識・行動変容を促すため、適切な量と質の食事を誰もが選択できるような食環境の整備

身体活動・運動

分野別目標

日常生活における身体活動量（歩数）を増やす

1 現状と課題

- 生活環境の変化により、日常生活の様々な場面における歩数が減少
- 長時間の座位行動は様々な健康被害をもたらす
 - ▶生活習慣の改善に向け、日常生活における身体活動量の増加のための普及啓発及び環境整備が必要
 - ▶区市町村や職域等の関係機関における取組を推進することが必要

2 望ましい姿

- 身体活動・運動の意義を理解し、健康づくりに理想的とされる1日当たり8,000歩以上の歩行や習慣的な運動に取り組んでいる
- 運動の機会や時間を持つことが難しい人は、日常生活の中で工夫して身体活動を増やしている
- あらゆる年代の人が身近なところで気軽に運動を楽しんでいる

3 分野別目標の指標

日常生活における1日当たりの平均歩数（20歳以上）（増やす）

日常生活における1日当たりの平均歩数が6,000歩未満（65歳以上は4,000歩未満）の者の割合（20歳以上）（減らす）

運動習慣者の割合（1回30分以上の運動を週2日以上実施し、1年以上継続している者）（20歳以上）（増やす）

4 都民及び推進主体の取組

- 都民
 - ・身体活動・運動の意義を理解し、工夫して日常生活における身体活動量を増やす
 - ✓習慣的に運動を実践する
 - ✓日常生活の中で意識的に歩く
 - ✓座位時間を減らす

身体活動・運動

4 都民及び推進主体の取組

- 区市町村
 - ・身体活動・運動の意義や身体活動量を増やす方法について、普及啓発を行う
 - ・身体活動量を増やしやすい環境を整備する
- 学校等教育機関
 - ・健康教育をより一層充実するとともに、健康的な生活習慣の確立を支援する
- 保健医療関係団体
 - ・身体活動量を増やす意義や方法に関する正しい知識について、普及啓発を行う
 - ・患者が身体活動量を増やすことができるよう、運動指導などの支援を行う
- 事業者・医療保険者
 - ・身体活動量を増やす意義や方法について、普及啓発を行う
 - ・身体活動量を増やしやすい環境を整備する
 - ・事業者と医療保険者が連携し、従業員の生活習慣病の予防・健康づくりの取組を推進する
- NPO・企業等
 - ・子供や高齢者等、多様な世代が参加できる運動の機会を提供する
 - ・地域の住民が参加できるウォーキングやスポーツ事業などについて、情報提供する

5 取組の方向性

- 生活動線を活用した歩行の促進など、身体活動量の増加に向けた都民が実践しやすい施策の展開
- 都民の意識・行動変容を促すため、個人へのアプローチに加え、生活環境へのアプローチが必要

休養・睡眠

分野別目標

より良い睡眠がとれている人の割合を増やす

1 現状と課題

- 適切な睡眠時間は個人差があり、性・年代により課題や睡眠の障害は異なる
- 休養・睡眠は、こころのゆとりや余暇の充実のほか、身体活動・運動や栄養・食生活などの他の生活習慣とも関連
 - ▶より良い睡眠の確保に向け、職域との連携による働く世代への取組、性別や世代における特性や課題を踏まえた取組が必要
 - ▶区市町村や職域等の関係機関における取組を推進する必要

2 望ましい姿

- 睡眠や余暇が日常生活の中に適切に取り入れられた生活習慣を確立
- 睡眠による休養を感じられており、睡眠時間が十分に確保できている
- 眠ろうとしても眠れないことが続いた場合には、医療機関を受診するなど早期対応

3 分野別目標の指標

- 睡眠で休養がとれている者の割合（20歳以上）（増やす）
- 睡眠時間が6～9時間（60歳以上は6～8時間）の者の割合（20歳以上）（増やす）
- 年間就業日数200日以上かつ週間就業時間60時間以上の就業者の割合（15歳以上）（減らす）

4 都民及び推進主体の取組

- 都民
 - ・適切な睡眠の意義やとり方を知り、睡眠時間を確保し、休養をしっかりとる
 - ・睡眠障害が続く場合は、必要に応じて医療機関を受診する
 - ・趣味の活動などを通じて、余暇時間を充実させる

休養・睡眠

4 都民及び推進主体の取組

- 区市町村
 - ・適切な睡眠の意義やとり方について、普及啓発を行う
 - ・運動施設等の利用促進や地域活動の推進により、余暇活動の充実を支援する
- 学校等教育機関
 - ・健康教育をより一層充実するとともに、健康的な生活習慣の確立を支援する
- 保健医療関係団体
 - ・適切な睡眠の意義やとり方について、普及啓発を行う
 - ・患者の生活実態に合わせ、適切な睡眠のとり方について、指導・助言する
 - ・睡眠に関する相談を受け、必要に応じて医療機関や相談窓口を紹介し、治療に結びつける
- 事業者・医療保険者
 - ・適切な睡眠の意義やとり方について、普及啓発を行う
 - ・適切な睡眠をとることができるよう環境整備を行う
 - ・事業者と医療保険者が連携し、従業員の生活習慣病の予防・健康づくりの取組を推進する
 - ・余暇活動の充実を支援する。
- NPO・企業等
 - ・適切な睡眠の意義やとり方について普及啓発を行う
 - ・より良い睡眠をサポートする製品やサービスの開発・提供などを行う
 - ・スポーツや趣味など、余暇時間を充実させる活動を提供する
 - ・都民が楽しみを共有し、周囲の人々と協力し合うような活動を提供する

5 取組の方向性

- より良い睡眠のための生活習慣の確立や就寝前からの環境整備の重要性の啓発など、都民が実践しやすい施策の展開
- 適切な睡眠の意義やとり方について、職域と連携した取組の推進

飲酒

分野別目標

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合を減らす

1 現状と課題

- 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合は、男性は改善に対し、女性は中間評価から悪化傾向継続
- 飲酒はがんなどの生活習慣病のリスクを高めるほか、こころの健康や休養・睡眠とも関連
 - ▶生活習慣の改善に向け、飲酒が及ぼす健康への影響について啓発が必要
 - ▶区市町村や職域等の関係機関における取組を推進することが必要

2 望ましい姿

- 飲酒の健康影響を正しく理解し、飲酒する場合は生活習慣病のリスクを高めない程度としている
- 20歳未満の者、妊婦、授乳中の女性は飲酒していない

3 分野別目標の指標

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合（1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の人の割合）
（20歳以上）（減らす）

4 都民及び推進主体の取組

- 都民
 - ・飲酒が及ぼす健康への影響について、正しい知識を持ち、実践する
 - ・飲酒ではなく、趣味やスポーツなどの方法によりストレスをコントロールする
 - ・飲酒量をコントロールできない場合は、専門家に相談する
 - ・妊婦や授乳中の女性は、胎児や乳児への健康影響について正しく理解し、飲酒しない
 - ・20歳未満の者は飲酒をしない。周囲の大人は、20歳未満の者による飲酒を看過しない

飲酒

4 都民及び推進主体の取組

○区市町村

- ・飲酒が及ぼす健康への影響や、個人の特性に応じた飲酒に関する正しい知識について、普及啓発を行う
- ・相談体制や専門機関等とのネットワークを整備し、連携を図る
- ・母子保健事業等を通じて、妊婦・授乳中の女性の飲酒防止に取り組む

○学校等教育機関

- ・学習指導要領に基づき、20歳未満の者の飲酒禁止と、飲酒が及ぼす健康への影響に関する理解を図る教育を推進する
- ・20歳以上の生徒に対し、飲酒事故の危険について注意喚起するとともに、飲酒の強要の禁止を徹底する

○保健医療関係団体

- ・飲酒による健康障害の予防、早期発見、早期治療、重症化予防の観点から支援する

○事業者・医療保険者

- ・飲酒が及ぼす健康への影響や、個人の特性に応じた飲酒に関する正しい知識について、普及啓発を行う
- ・特定健康診査等を活用し、生活習慣病のリスクを高める量を習慣的に飲酒している人や、家庭や職場で問題を起こすような可能性が高い飲酒をしている人を把握し、健康への影響や相談機関等について情報提供する
- ・事業者と医療保険者が連携し、従業員の生活習慣病の予防・健康づくりの取組を推進する

○NPO・企業等

- ・20歳未満の者へのアルコール飲料の販売・提供を行わない
- ・飲酒が及ぼす健康への影響や、個人の特性に応じた飲酒に関する正しい知識について、普及啓発を行う

5 取組の方向性

- 飲酒が及ぼす健康への影響や、個人の特性に応じた飲酒に関する正しい知識についての普及啓発の推進

喫煙

分野別目標

20歳以上の者の喫煙率を下げる

1 現状と課題

- 20歳以上の者の喫煙率は総数、男性、女性のいずれも改善傾向だが、目標には届いていない
 - ▶喫煙は、がんを始めとする多くの疾患のリスクを高めるとされており、喫煙率減少に向けた取組が必要

2 望ましい姿

- たばこの健康影響を理解し、禁煙を希望する人は、支援を受けながら禁煙に取り組んでいる
- 20歳未満の者、妊婦、糖尿病・循環器病・呼吸器疾患・歯周疾患等の患者は喫煙していない
- 健康増進法及び都条例に基づく受動喫煙対策がとられ、喫煙禁止場所以外での喫煙時も、受動喫煙に関する周囲への配慮がされている

3 分野別目標の指標 20歳以上の者の喫煙率（下げる）

4 都民及び推進主体の取組

- 都民
 - ・喫煙・受動喫煙が及ぼす健康への影響について正しい知識を持ち、適切な行動をとる
 - ✓ 禁煙希望者は必要に応じて薬や禁煙治療を活用し、禁煙を成功させる
 - ✓ 妊婦・授乳中の女性は、胎児や乳幼児への健康影響等について正しく理解し、喫煙をしない
 - ✓ 喫煙禁止場所で喫煙しないなど、ルールやマナーを守る
 - ✓ 喫煙禁止場所以外での喫煙時も周囲の状況に配慮し、他人に受動喫煙を生じさせることのないよう努める
 - ✓ 喫煙に関する標識を確認し、受動喫煙を受けないよう、利用する店舗等を選択する
- 区市町村
 - ・喫煙・受動喫煙が及ぼす健康への影響について、普及啓発を行う
 - ・母子保健事業等を通じて、妊婦・授乳中の女性の喫煙防止、妊婦・授乳中の女性や乳幼児・20歳未満の者に対する受動喫煙対策に取り組む
 - ・区市町村施設において、健康増進法及び都条例を遵守した受動喫煙対策を実施する
 - ・保健所設置区市は、管内施設に対し、健康増進法及び都条例に基づく受動喫煙対策を推進する
 - ・禁煙を希望する人への情報提供や支援を行う

喫煙

4 都民及び推進主体の取組

- 学校等教育機関
 - ・20歳未満の者の喫煙を未然に防止し、喫煙・受動喫煙が及ぼす健康への影響に関する理解を図る教育を推進する
 - ・健康増進法及び都条例を遵守した受動喫煙対策を実施する
- 保健医療関係団体
 - ・喫煙・受動喫煙による健康障害の予防、早期発見、早期治療、重症化予防の観点から、支援する
 - ・健康増進法及び都条例を遵守した受動喫煙対策を実施する
 - ・専門性を生かし、学校等、地域の推進主体による健康教育事業に協力する
- 事業者・医療保険者
 - ・喫煙・受動喫煙が及ぼす健康への影響について、普及啓発を行う
 - ・禁煙を希望する人への情報提供や支援を行う
 - ・特定健康診査等を活用し、禁煙が必要な人に対して禁煙支援を行う
 - ・健康増進法及び都条例を遵守した職場の受動喫煙対策を実施する
 - ・事業者と医療保険者が連携し、従業員の生活習慣病の予防・健康づくりの取組を推進する
- NPO・企業等
 - ・20歳未満の者へのたばこの販売、提供を行わない
 - ・施設の特性に応じ、健康増進法及び都条例を遵守した受動喫煙対策を実施する
 - ・喫煙・受動喫煙が及ぼす健康への影響について、普及啓発を行う

5 取組の方向性

- 喫煙や受動喫煙が及ぼす健康への影響や禁煙方法等に関する情報提供
- 禁煙を希望する都民が禁煙できるようにするために区市町村等が行う取組を支援
- 学校等教育機関と連携した20歳未満の者向けの喫煙防止等に関する普及啓発
- 健康増進法や都条例に関する都民や事業者の正しい理解の促進・定着を図り、区市町村や関係機関等と連携して受動喫煙防止の取組を推進

歯・口腔の健康

分野別目標

8020を達成した者の割合を増やす

1 現状と課題

- 8020を達成した者の割合（75～84歳）は、平成26年度の55.5%から令和4年度に61.5%と増加傾向
- むし歯（う蝕）のない者の割合は、3歳、12歳ともに増加傾向
 - ▶引き続き、8020の実現を目指し、生涯を通じた歯と口腔の健康を維持するための取組を一層推進する必要

2 望ましい姿

- 口腔ケア等の適切な歯科保健行動を身に付け、歯の喪失の抑制とともに、口腔機能を維持
- 8020運動の推進により、歯と口腔の満足度が向上

3 分野別目標の指標 ※東京都歯科保健推進計画と整合を図る

- ・4本以上のむし歯（う蝕）のある者の割合（3歳児）【乳幼児期】（減らす）
- ・むし歯（う蝕）のない者の割合（12歳）【学齢期】（増やす）
- ・進行した歯周病を有する者の割合（40歳～49歳）【成人期】（減らす）
- ・何でもかんで食べることができる者の割合（50歳～64歳）【成人期】（増やす）
- ・8020を達成した者の割合（75歳～84歳）【高齢期】（増やす）

4 都民及び推進主体の取組

- 都民
 - ・正しい口腔ケアの知識を身に付け、実践する（セルフケア）
 - ✓適切な歯みがき習慣を身に付ける
 - ✓よく噛んで食べる習慣を身に付ける
 - ・かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科健診や予防処置を受ける（プロフェッショナルケア）
 - ・区市町村、学校、職場等において歯科健診や健康教育等を受ける（コミュニティケア）

歯・口腔の健康

4 都民及び推進主体の取組

○区市町村

- ・口腔ケアに関する知識を普及する
- ・歯科健診受診率を向上させ、歯科疾患の予防、早期発見、早期治療、重症化予防を促進する
- ・在宅療養者の口腔ケアを普及するため、地域医療連携を推進する
- ・歯と口腔の健康が、全身の健康と密接に関わっていることを普及する

○学校等教育機関

- ・口腔ケアの重要性に関する教育を行い、習慣付ける
 - ✓適切な歯みがき習慣の定着を図る
 - ✓よく噛んで食べる習慣を身に付けさせる
- ・歯と口腔の健康が、全身の健康と密接に関わっていることを普及する

○保健医療関係団体

- ・歯科疾患の予防、早期発見、早期治療、重症化予防の観点から支援する
 - ✓かかりつけ歯科医が果たす役割や効果を周知し、かかりつけ歯科医の普及を促進する
- ・生活習慣病との関連について理解を促進し、歯と口腔から始める健康づくりを支援する

○事業者・医療保険者

- ・かかりつけ歯科医が果たす役割や効果について、普及する
- ・口腔ケアに関する知識を普及する
- ・歯と口腔の健康が、全身の健康と密接に関わっていることを普及する

○NPO・企業等

- ・口腔ケアに関する知識を普及する
- ・歯と口腔の健康が、全身の健康と密接に関わっていることを普及する

5 取組の方向性

- 生涯を通じた歯と口腔の健康を維持するため、自ら行う口腔ケアに加え、定期健診や予防処置を受けることの重要性に関する普及啓発を引き続き実施

総合目標及び各分野の目標と取組

(個人の行動と健康状態の改善【領域1】 - 主な生活習慣病の発症予防と重症化予防【区分2】)

がん

分野別目標

がんの75歳未満年齢調整死亡率を下げる

1 現状と課題

- がんの75歳未満年齢調整死亡率は減少傾向だが、都民の主要死因割合の第一位はがんで26.9% (R3)
- 都民のがん検診受診率 (区市町村が住民を対象に実施する検診、職域における検診、人間ドック等を含む) は、子宮頸がんを除き、都がん対策推進計画 (第二次改定) の目標値50%を達成
- 区市町村が実施する対策型検診における精密検査受診率は50~80%台で、都がん対策推進計画 (第二次改定) の目標値90%に届いていない
 - ▶がんのリスク要因となる生活習慣や生活環境の改善に向けた、がん予防に関する正しい知識の普及啓発が必要
 - ▶がん検診受診率のさらなる向上に向けた、区市町村等関係機関に対する支援と都民に対する普及啓発が必要
 - ▶科学的根拠に基づく検診が実施されるよう、区市町村への支援を行うとともに、質の高い検診実施に向けた、検診従事者の人材育成等が必要
 - ▶精密検査受診率向上に向け、区市町村等関係機関に対する支援や体制整備が必要
 - ▶職域におけるがん検診の実態把握、適切ながん検診実施や受診率向上に向けた取組への支援が必要

2 望ましい姿

- がんのリスクを下げる生活習慣を実践し、定期的ながん検診を受診
- 自覚症状がある場合は早めに医療機関を受診し、必要な精密検査を受けることで早期発見に努める

3 分野別目標の指標

人口10万人当たりがんによる75歳未満年齢調整死亡率 (減らす)

都民のがん検診の受診率 (増やす)

精密検査受診率 (増やす)

※東京都がん対策推進計画と整合を図る

総合目標及び各分野の目標と取組

(個人の行動と健康状態の改善【領域1】 - 主な生活習慣病の発症予防と重症化予防【区分2】)

がん

4 都民及び推進主体の取組

○都民

- ・がん予防に向けて、望ましい生活習慣等に関する正しい知識を持ち、実践する
- ・がん検診に関する理解を深め、定期的ながん検診の受診に努め、精密検査が必要な場合は早期に医療機関を受診する
- ・症状のある場合は、検診まで待たずすぐに医療機関を受診する

○区市町村

- ・がん予防に関する正しい知識を普及し、必要な情報を提供する
- ・がん予防に取り組みやすい環境を整備する
- ・国の指針に基づくがん検診を実施し、受診率と検診の質を向上させる

○学校等教育機関

- ・学習指導要領に対応したがん教育をより一層充実するとともに、児童・生徒の健康的な生活習慣の確立を支援する

○保健医療関係団体

- ・がん予防に関する正しい知識の普及及び情報提供に努める
- ・検診実施主体である区市町村や事業者・医療保険者等と連携し、科学的根拠に基づく適切ながん検診を実施する
- ・がん検診実施機関、精密検査実施医療機関は、区市町村が精密検査結果を把握できるよう協力する

○事業者・医療保険者

- ・科学的根拠に基づく適切ながん検診の実施に努める
- ・がん予防に関する正しい知識を持ち、従業員や被保険者及びその家族に普及する
- ・従業員や被保険者が、がん予防に取り組みやすい環境を整備する

○NPO・企業等

- ・がんの予防に必要な情報提供や環境づくりに貢献する
- ・他の推進主体と連携し、がんの予防につながる社会活動の支援を行う

総合目標及び各分野の目標と取組

(個人の行動と健康状態の改善【領域1】 - 主な生活習慣病の発症予防と重症化予防【区分2】)

がん

5 取組の方向性

- がんのリスクを下げるための望ましい生活習慣等に関する普及啓発、生活習慣や生活環境の改善につなげる取組の推進
- がん検診の受診率向上やがん検診に関する正しい理解の促進、がん検診の質の向上に向けた関係機関支援や体制整備
- 職域におけるがん検診の適切な実施に向けた支援の推進

総合目標及び各分野の目標と取組

(個人の行動と健康状態の改善【領域1】 - 主な生活習慣病の発症予防と重症化予防【区分2】)

糖尿病

分野別目標

糖尿病による合併症を発症する人の割合を減らす

1 現状と課題

- 都における糖尿病有病者・予備群は、40～74歳までの男性の約3割、女性の約2割が該当すると推計
- 特定健診・特定保健指導の実施率はやや増加しているものの、都医療費適正化計画に掲げた目標値（70%、45%）に届いていない
- メタボリックシンドローム該当者・予備群は横ばい傾向で、それぞれ約1割程度を占める
- 都は区市町村国民健康保険等が実施する糖尿病性腎症重症化予防事業について、標準的な実施方法等を提示する「東京都糖尿病性腎症重症化予防プログラム」を平成30年3月に策定、令和4年3月に改定し、全区市町村において関係機関と連携した重症化予防の取組が進むよう支援
 - ▶発症予防や重症化予防に向け、引き続き、生活習慣改善を促し、定期的な健診受診や医療機関の早期受診・治療継続の重要性の啓発が必要

2 望ましい姿

- 生活習慣を改善、適正体重を維持し、定期的に健診等を受診することで、糖尿病の予防・早期発見
- 糖尿病の診断を受けた場合は早期に治療を開始し、自己判断で中断することなく適切な治療を受けている
- 血糖値と血圧、脂質を適切に管理することにより、糖尿病の重症化と合併症の発症を予防

3 分野別目標の指標

人口10万人当たり糖尿病性腎症による新規透析導入率（減らす）
治療継続者の割合（20歳以上）（増やす）
HbA1c8.0%以上の者の割合（40～74歳）（減らす）
糖尿病有病者・予備群の割合（40～74歳）（減らす）

メタボリックシンドローム該当者の割合（東京都全体）（40～74歳）（減らす）
メタボリックシンドローム予備群の割合（東京都全体）（40～74歳）（減らす）
特定健康診査の実施率（東京都全体）（40～74歳）（増やす）
特定保健指導の実施率（東京都全体）（40～74歳）（増やす）

総合目標及び各分野の目標と取組

(個人の行動と健康状態の改善【領域1】 - 主な生活習慣病の発症予防と重症化予防【区分2】)

糖尿病

4 都民及び推進主体の取組

- 都民
 - ・糖尿病を予防する生活習慣を知り、実践する
 - ・定期的に健診を受け、血糖やHbA1cの値に留意する
 - ・必要に応じ早期に医療機関を受診し、治療を継続する
- 区市町村
 - ・糖尿病を予防する生活習慣に関する知識を普及する
 - ・発症予防や重症化予防に取り組みやすい環境を整備する
- 保健医療関係団体
 - ・糖尿病の予防に関する正しい知識を普及する
 - ・風邪、歯周疾患などの受診が糖尿病の発見の契機になることに留意し、かかりつけ医と専門医等が連携して早期発見、早期治療、重症化予防の観点から支援・指導する
 - ・健診未受診者に健診の受診を呼びかける
 - ・治療中断者に医療機関の受診を働きかける
 - ・医療機関リストや診療ガイド等の「東京都糖尿病医療連携ツール」を活用するなどにより、患者を支援する
- 事業者・医療保険者
 - ・糖尿病を予防する生活習慣に関する知識を普及する
 - ・従業員や被保険者が、発症予防や重症化予防に取り組みやすい環境を整備する
- NPO・企業等
 - ・生活習慣病の予防や生活習慣の改善に必要な情報提供や環境づくりに貢献する
 - ・他の推進主体と連携し、生活習慣病の予防につながる社会活動の支援を行う

糖尿病

5 取組の方向性

- 生活習慣改善の工夫や定期的な健診受診、医療機関の早期受診・治療継続の重要性の啓発や、意識・行動変容の促進
- 都糖尿病性腎症重症化予防プログラムを必要に応じて見直し、区市町村国民健康保険等における関係機関と連携した効果的な取組を支援
- 区市町村国民健康保険における特定健診・特定保健指導の実施率やアウトカム向上に向けた先進的な事例の収集・横展開、保険者協議会等を通じた情報提供により、医療保険者が行う取組を支援
- 特定健診・特定保健指導の実施の重要性や受診勧奨・治療継続の重要性に関する啓発、研修を実施し、医療保険者や事業者等の働く世代に向けた取組を支援

総合目標及び各分野の目標と取組

(個人の行動と健康状態の改善【領域1】 - 主な生活習慣病の発症予防と重症化予防【区分2】)

循環器病

分野別目標

脳血管疾患及び心疾患の年齢調整死亡率を下げる

1 現状と課題

- 脳血管疾患、心疾患による年齢調整死亡率は改善傾向だが、循環器病はがんに次ぐ都民の主要な死因で、全体の2割強を占める (R3)
 - ▶生活習慣改善や適切な治療により、高血圧、脂質異常症、喫煙、糖尿病等の危険因子を減らし、発症・重症化を予防することが重要

2 望ましい姿

- 望ましい生活習慣が循環器病の発症予防につながることを理解し、実践
- 血圧を測定したり、健診等を毎年受診するなど早期発見に努めている
- 必要に応じて適切な治療を開始・継続するとともに、生活上の注意を守り、重症化を予防

3 分野別目標の指標

人口10万人当たり脳血管疾患による年齢調整死亡率 (下げる)
人口10万人当たり心疾患による年齢調整死亡率 (下げる)
収縮期血圧の平均値 (40~74歳) (下げる)
LDLコレステロール160mg/dl以上の者の割合 (40~74歳) (減らす)

メタボリックシンドローム該当者の割合(東京都全体)(40~74歳)(減らす)
メタボリックシンドローム予備群の割合(東京都全体)(40~74歳)(減らす)
特定健康診査の実施率 (東京都全体) (40~74歳) (増やす)
特定保健指導の実施率 (東京都全体) (40~74歳) (増やす)

4 都民及び推進主体の取組

- 都民
 - ・循環器病を予防する生活習慣を知り、実践する
 - ・定期的に健診を受け、血圧やコレステロール等の値に留意する
 - ・必要に応じ早期に医療機関を受診し、治療を継続する
 - ・循環器病が疑われる症状を知り、症状が生じた場合には緊急に医療機関を受診する

循環器病

4 都民及び推進主体の取組

- 区市町村
 - ・循環器病を予防する生活習慣や、発症が疑われ、緊急に医療機関を受診すべき症状に関する知識を普及する
 - ・発症予防や重症化予防に取り組みやすい環境を整備する
- 保健医療関係団体
 - ・循環器病の予防に関する正しい知識を普及する
 - ・早期発見、早期治療、重症化予防の観点から支援・指導を行う
 - ・脳卒中・心血管疾患の医療連携体制を正しく理解・活用し、患者を支援する
- 事業者・医療保険者
 - ・循環器病を予防する生活習慣や、発症が疑われ、緊急に医療機関を受診すべき症状に関する知識を普及する
 - ・従業員や被保険者が、発症から重症化までの予防に取り組みやすい環境を整備する
- NPO・企業等
 - ・生活習慣病の予防や生活習慣の改善に必要な情報提供や環境づくりに貢献する
 - ・他の推進主体と連携し、生活習慣病の予防につながる社会活動の支援を行う

5 取組の方向性

- 生活習慣の改善や適切な治療により危険因子を減らすことが効果的であること、定期的な健診受診、早期治療・治療継続の必要性の啓発
- 特定健診受診時等の機会を捉えた循環器病のリスクや生活習慣改善の取組についての周知啓発を行う、区市町村国民健康保険の取組を促進
- 区市町村国民健康保険における特定健診・特定保健指導の実施率やアウトカム向上に向けた先進的な事例の収集・横展開、保険者協議会等を通じた情報提供により、医療保険者が行う取組を支援
- 特定健診・特定保健指導の実施の重要性や受診勧奨・治療継続の重要性に関する啓発、研修を実施し、医療保険者や事業者等の働く世代に向けた取組を支援

総合目標及び各分野の目標と取組

(個人の行動と健康状態の改善【領域1】 - 主な生活習慣病の発症予防と重症化予防【区分2】)

COPD

分野別目標

COPD（慢性閉塞性肺疾患）の死亡率を下げる

1 現状と課題

- COPDは、肺炎や肺がんの危険因子として重要であり、軽症であっても高齢者の肺の健康という観点から重大な疾患である
- COPDの原因は複数あるが、喫煙の影響が最も大きい
 - ▶COPDに関する正しい知識の普及啓発、早期発見から早期受診・早期治療へとつなげるための取組が必要

2 望ましい姿

- COPDの原因や症状について正しい知識を持ち、予防に努め、早期治療と治療継続の意義を理解
- 長期にわたる喫煙者等リスクの高い人は、早期発見と早期受診により増悪や重症化を防ぐ

3 分野別目標の指標

人口10万人当たりCOPDによる死亡率（減らす）

4 都民及び推進主体の取組

- 都民
 - ・COPDについて正しく理解し、自覚症状がある場合は、早期に医療機関を受診する
 - ・禁煙希望者は、確実に禁煙する

COPD

4 都民及び推進主体の取組

- 区市町村
 - ・他の推進主体と連携し、COPDの原因や症状について普及啓発する
 - ・禁煙希望者に対して、禁煙支援を行う
- 保健医療関係団体
 - ・COPDに関する正しい知識を持ち、発症予防、早期発見、早期治療、重症化予防の観点から支援する
 - ・患者に対して、呼吸器専門医と連携し、禁煙支援・指導を含めた適切な治療を行う
- 事業者・医療保険者
 - ・COPDの原因や症状について普及啓発を行う
 - ・健診等の機会を活用して、喫煙状況や自覚症状を把握し、COPDのリスクの高い人に医療機関の受診を働きかける
 - ・健診等の機会を活用して、禁煙希望者に対して、禁煙支援を行う
- NPO・企業等
 - ・COPDの原因や症状について普及啓発を行う。

5 取組の方向性

- COPDの発症予防、早期発見、早期治療の促進に向け、喫煙者等への正しい知識の普及啓発
- 禁煙を希望する都民が禁煙できるよう、情報提供や区市町村が行う取組を支援

こころの健康

分野別目標

うつ傾向や不安の強い人の割合を減らす

1 現状と課題

- 支援が必要な程度の心理的苦痛を感じている者（K6の合計点数10点以上）の割合は、男性に比べて女性でその割合が高く、世代別では働く世代でその割合が高い
- 専門家（機関）への相談が必要だと感じたときに適切な相談窓口を見つけることができた人の割合は5割程度で、減少傾向
 - ▶十分な休養、適度な運動等の望ましい生活習慣によりストレスを上手に解消するなど、日常生活の中でストレスをためないことの大切さを啓発する必要

2 望ましい姿

- ストレスに上手に対処するとともに、必要に応じ、早期に適切な支援を受けることで、うつ傾向や強い不安を持たずに生活

3 分野別目標の指標

支援が必要な程度の心理的苦痛を感じている者（K6の合計点数10点以上）の割合（20歳以上）（減らす）
専門家（機関）への相談が必要だと感じた時に適切な相談窓口を見つけることができた人の割合（20歳以上）（増やす）
人口10万人当たり自殺死亡率（減らす）

4 都民及び推進主体の取組

- 都民
 - ・ストレスへの対処法に関する正しい知識を持ち、日常生活で実践する
 - ・自身や周囲の人のこころの不調に気づいた場合は、早期の相談や受診を勧める

こころの健康

4 都民及び推進主体の取組

○区市町村

- ・ストレスへの対処法、自身や周囲の人のこころの不調に早めに気付く方法について、普及啓発を行う
- ・自殺を予防するための対策を進める
- ・こころの健康づくりにつながる地域活動の支援を行う

○学校等教育機関

- ・心の健康について理解を深めることができるよう支援する

○保健医療関係団体

- ・かかりつけ医や専門医、産業医との医療連携を推進する
- ・こころの健康に関する相談を受け、必要な支援につなげる

○事業者・医療保険者

- ・ストレスへの対処法、自身や周囲の人のこころの不調に早めに気付く方法について、普及啓発を行う
- ・ストレスチェックを実施し、従業員のメンタルヘルス不調を未然に防ぐ
- ・事業者と医療保険者が連携し、従業員の生活習慣病の予防・健康づくりの取組を推進する

○NPO・企業等

- ・こころの健康に関する正しい知識の普及と、相談窓口等の情報提供を行う

5 取組の方向性

- 十分な休養、食事、運動などの健康的な生活習慣の維持によりストレスとうまく付き合うなど、上手なストレスへの対処法を啓発
- 自身や周囲の人のこころの不調に早めに気づく方法等について情報提供の推進
- こころの悩みを抱える人が、必要に応じて早期に適切な機関に相談できるよう、地域の相談・支援機関を広く周知

身体 of 健康

分野別目標

社会生活を営むために必要な機能を維持する

1 現状と課題

- ロコモティブシンドローム（運動器症候群）は、運動器の障害によって立つ、歩くという身体能力（移動機能）が低下した状態
 - ▶ロコモが進むと、将来介護が必要になるリスクが高く、適度な運動を習慣づけ、体力を保つことが必要
 - ▶社会生活を営むために必要な機能を維持するには、運動機能をできる限り維持することが必要

2 望ましい姿

- ロコモティブシンドロームの予防を意識して望ましい生活習慣を実践

3 分野別目標の指標

人口千人当たりの足腰に痛みのある高齢者の人数（65歳以上）（減らす）

4 都民及び推進主体の取組

- 都民
 - ・ロコモティブシンドロームを予防するための健康づくりに取り組む
- 区市町村
 - ・ロコモティブシンドロームの予防に効果的な運動等について、普及啓発を行う

身体健康

4 都民及び推進主体の取組

- 保健医療関係団体
 - ・医療機関や薬局と専門機関等が連携しながら、身体の状態に応じた指導・支援を行う
- 事業者・医療保険者
 - ・ロコモティブシンドロームの予防に効果的な運動等について、普及啓発を行う
 - ・健康的な高齢期を迎え、過ごすための健康づくりの必要性について、普及啓発を行う
- NPO・企業等
 - ・生活機能の維持に関する正しい知識の普及を行う

5 取組の方向性

- ロコモティブシンドロームの予防等に関する正しい知識の啓発

社会とのつながり

分野別目標

社会とのつながりを醸成する

1 現状と課題

- 地域で活動する団体数は増えているが、社会活動への参加は減少傾向
 - ▶健康を維持・向上させるためには、生活習慣の改善とともに、社会活動等への参加など、社会や人とのつながりを醸成することが必要
 - ▶日頃から職場、地域で話しやすい関係（つながり）を築くことで、周囲の人がこころの不調に気づくような環境づくりが必要

2 望ましい姿

- 就労、ボランティア、通いの場等の社会活動への参加を通じ、社会とのつながりを構築
- 社会とのつながりが豊かになることで、心身の健康に良い影響が生じている

3 分野別目標の指標

- 地域の人々とのつながりが強いと思う者の割合（20歳以上）（増やす）
- いずれかの社会活動（就労・就学を含む）を行っている者の割合（20歳以上）（増やす）
- 健康状態の評価（主観的健康感）（自分自身の健康状態を「よい」「まあよい」と回答した人の割合の合計）（20歳以上）（増やす）

4 都民及び推進主体の取組

- 都民
 - ・社会活動等への参加を通じて、社会とのつながりを醸成するよう心がける
 - ・職場や地域などで周囲の人のこころの健康状態に気を配り、不調の人がいる場合は、早期の相談や受診を勧める

社会とのつながり

4 都民及び推進主体の取組

○区市町村

- ・社会とのつながりと健康状態が関係することについて、普及啓発を行う
- ・社会とのつながりを醸成する
- ・うつ傾向や不安の強い人に対して、周囲の人が支援しやすくなるよう、専門機関等との連携を図り、相談体制やネットワークを充実させる
- ・こころの健康づくりにつながる地域活動の支援を行う

○学校等教育機関

- ・児童・生徒や教職員が地域の行事に参加したり、地域住民が学校活動に参加することで、社会とのつながりを醸成する

○保健医療関係団体

- ・専門性を生かした社会活動への協力を通じ、社会とのつながりを醸成する
- ・かかりつけ医や専門医、産業医との医療連携を推進する
- ・こころの健康に関する相談を受け、必要な支援につなげる

○事業者・医療保険者

- ・社会とのつながりと健康状態が関係することについて、普及啓発を行う
- ・余暇時間を活用して社会活動に参加できるよう支援する
- ・他の推進主体と連携し、こころの健康に関する相談・支援体制を充実させる
- ・ライフワークバランスを推進し、ストレスをためないような働きやすい職場づくりを推進する
- ・ストレスチェックを実施し、従業員のメンタルヘルス不調を未然に防ぐ

○NPO・企業等

- ・社会活動の実施や協力を通じ、社会とのつながりを醸成する
- ・相談窓口等の情報提供を行う

5 取組の方向性

- 区市町村における地域のつながりの醸成に向けた取組への支援

自然に健康になれる環境づくり

分野別目標

自然に健康な行動を取ることができる環境を整備する

1 現状と課題

- 生活習慣の改善は、分野によって、世代や性別において、指標の達成状況に差がある
 - ▶自身の健康に関心を持つ余裕が無い方を含む幅広い対象に向けた健康づくりを推進することが必要

2 望ましい姿

- 無理なく自然に健康な行動を取ることができるような環境整備が進み、健康的な生活習慣を実践

3 分野別目標の指標

- 東京都スポーツ推進企業認定数（増やす）
- 受動喫煙の機会（なくす）

4 都民及び推進主体の取組

- 都民
 - ・自然に健康的な生活習慣を実践する
- 区市町村
 - ・幅広い世代を対象に、自然に健康な行動を取ることができるような環境を整備する など

5 取組の方向性

- 自然に健康な行動を取ることができるような環境整備の推進
- 環境を整備する推進主体の取組を支援

誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備

分野別目標

多様な主体が健康づくりを推進する環境を整備する

1 現状と課題

- 近年、地方自治体のみならずNPO・企業等といった多様な主体による健康づくりが広がっている
- 都は、区市町村等が健康づくりの視点を取り入れて作成した「ウォーキングマップ」等を集約したポータルサイト「TOKYO WALKING MAP」を運営。掲載する区市町村は年々増加しており、区市町村の取組を支援し、日常生活の中で身近に身体活動ができるための環境整備を推進
 - ▶区市町村、保健医療関係団体、事業者・医療保険者、NPO・企業等の都民を取り巻く多様な主体の取組を促し、社会全体で都民の健康を支えることが重要

2 望ましい姿

- 多様な主体における取組が進み、生涯を通じて切れ目なく健康づくりを推進

3 分野別目標の指標

健康経営に取り組む企業数（増やす）

4 都民及び推進主体の取組

5 取組の方向性

- 多様な主体による健康づくりの取組が進むよう支援

こどもの健康

分野別目標

健康的な生活習慣を身に付けているこどもの割合を増やす

1 現状と課題

- 1日に60分以上運動・スポーツをする児童・生徒の割合は、小5・中2・高2男子、小5・中2女子で減少傾向
- 毎日朝食を食べる児童・生徒は、男女とも年齢が高くなるにつれて、その割合が低くなる
- 肥満傾向にある児童・生徒の割合は、小4男子で増加
 - ▶子供が健康的な生活習慣を身に付けるため、家庭を中心に学校、地域が連携して支援に取り組む必要がある
 - ▶生涯にわたり、健康を保持増進するためには、運動やスポーツを楽しみながら、自らの体力を高めることができる習慣を身に付けることや睡眠や食事などの健康的な生活習慣の定着が必要
 - ▶児童・生徒が将来にわたって心身ともに健康的な生活を送ることができるよう、朝食を含め三食欠かさずとること、活発に体を動かすこと等を身に付けることが重要

2 望ましい姿

- 発達段階に応じて健康に関する知識を得て、習慣的に運動を行うなど、健やかな心身と生活機能を獲得
- 社会活動に参加し、他世代との交流を行っている
- 周囲の大人は、子供の健康を保つために必要な生活習慣について正しく理解し、子供自身の力で実践できるようになるまで支援

3 分野別目標の指標

- 1週間の総運動時間（体育授業を除く）が60分未満の児童の割合（減らす）
- 毎日朝食を食べる児童・生徒の割合（増やす）
- 児童・生徒における肥満傾向児の割合（減らす）

こどもの健康

4 都民及び推進主体の取組

- 都民
 - ・保護者は、子供の健康的な生活習慣について理解し、子供に実践を促す
 - ・保護者は、様々な世代が関わる地域活動に子供を参加させる
- 区市町村
 - ・子供の健康的な生活習慣について、子供と保護者に普及啓発を行う
 - ・子供が健康的な生活習慣を身に付けられる環境を整備する
- 学校等教育機関
 - ・子供の健康的な生活習慣について、子供と保護者に普及啓発を行う
 - ・子供が健康的な生活習慣を身に付けられる環境を整備する
- 保健医療関係団体
 - ・受診時などに、子供が健康的な生活習慣を身に付けられるよう、運動の過不足や食生活について、指導・助言する
- 事業者・医療保険者
 - ・余暇時間を活用して、子供の健康づくりに関する社会活動に参加できるよう支援する
- NPO・企業等
 - ・スポーツや食育イベントの開催等、子供の健康づくりに役立つ活動を行う

5 取組の方向性

- 子供自らが運動習慣の定着を図る取組の充実など、子供の頃から豊かなスポーツライフを送ることができる施策の推進
- 健康三原則（運動、食事、休養及び睡眠）の大切さを伝える取組など、子供が自ら健康的な生活スタイルを確立することができる施策の推進
- 悩みや困りごとに応じた様々な相談窓口の情報を紹介するなど、地域の相談・支援機関を広く周知

高齢者の健康

分野別目標

元気でいきいきと暮らす高齢者の割合を増やす

1 現状と課題

- 高齢者人口は増加が続き、令和22年（2040年）には、都民の約4人に1人が65歳以上の高齢者になる見込み
- 地域で活動している団体数は増えているが、高齢者の社会参加や近所付き合いの程度は減少傾向
- 第1号被保険者に占める要介護認定者の割合は増加傾向
 - ▶都内高齢者のフレイルへの認知度が低く、生活習慣病予防から高齢期のフレイル予防に切り替える対策について、都民への知識の普及が進んでいない
 - ▶高齢者がそれぞれの意欲や関心等に応じて、自分に合った地域活動や社会貢献活動等を選び、自由に参加できるような環境づくりが必要

2 望ましい姿

- 青壮年期から、ロコモティブシンドロームと認知機能障害の予防を意識して望ましい生活習慣を実践
- 加齢に伴う体力の低下や障害があっても、やりがいや興味を持つことができる社会活動が豊富にあり、高齢者がいきいきと生活

3 分野別目標の指標

- 低栄養傾向（BMI20以下）の高齢者の割合（65歳以上）（減らす）
- 人口千人当たりの足腰に痛みのある高齢者の人数（65歳以上）（減らす）
- いずれかの社会活動（就労・就学を含む）を行っている高齢者の割合（65歳以上）（増やす）

高齢者の健康

4 都民及び推進主体の取組

○都民

- ・ 青壮年期から、ロコモティブシンドロームと認知機能障害を予防するための健康づくりに取り組む
- ・ 高齢期にはフレイルの意味と予防を理解し、運動機能や認知機能を維持する生活を心がける
- ・ かかりつけの医療機関や薬局を持ち、定期的に健診を受診する
- ・ 社会活動への参加により、社会や人とのつながりを持つ

○区市町村

- ・ 健康な高齢期を迎え、過ごせるよう、普及啓発を行う
- ・ 健康な高齢期に向けた健康づくりに取り組みやすい環境を整備する
- ・ 介護予防事業等によって地域の高齢者の健康状況等を把握し、実情に応じた事業を実施する

○保健医療関係団体

- ・ 医療機関や薬局と専門機関等が連携しながら、心身の状態に応じた指導・支援を行う

○事業者・医療保険者

- ・ 健康な高齢期を迎え、過ごすための健康づくりの必要性について、普及啓発する
- ・ 健康な高齢期を迎え、過ごすための健康づくりに取り組みやすい環境を整備する

○NPO・企業等

- ・ 高齢者を含めた様々な世代が参加し交流する社会活動を実施・支援する

5 取組の方向性

- 筋力の低下や低栄養などに陥りがちな高齢者の特性を踏まえ、関係機関と連携し、高齢期における望ましい生活習慣について啓発
- 高齢者が健康状態を維持し、地域社会で活躍できる機会を確保できるよう、地域と連携しながら社会環境整備の推進

女性の健康

分野別目標

ライフステージに応じた健康づくりを実践している女性の割合を増やす

1 現状と課題

- 若年女性における健康課題の一つであるやせは、排卵障害（月経不順）や女性ホルモンの分泌低下、骨量減少と関連
- 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している20歳以上の都民の割合は男性が改善しているのに対し、女性は悪化傾向
一般に女性は男性に比べて肝臓障害等の飲酒による臓器障害をおこしやすく、アルコール依存症に至るまでの期間も短い
▶女性の特性等を踏まえ、生活・労働環境等を考慮しつつ、人生の各段階における健康づくりの支援が必要

2 望ましい姿

- ライフステージに応じた健康づくりを実践し、生涯を通じて女性がいきいきと生活

3 分野別目標の指標

20～30歳代女性のやせ（BMI18.5未満）の人の割合（減らす）

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合（1日当たりの純アルコール摂取量が女性20g以上の人の割合）（20歳以上）（減らす）

4 都民及び推進主体の取組

- 都民
 - ・自らの健康に目を向け、健康づくりを実践するよう心掛ける
 - ・女性のライフステージに応じた健康問題について理解する
- 区市町村
 - ・女性のライフステージに応じた健康問題に関する知識について、普及啓発を行う
 - ・女性の健康づくりに資する取組を推進する

女性の健康

4 都民及び推進主体の取組

- 保健医療関係団体
 - ・女性の健康に関する情報提供をする
- 事業者・医療保険者
 - ・女性のライフステージに応じた健康問題に関する情報提供を行う
 - ・女性の健康づくりに資する取組を推進する
- NPO・企業等
 - ・女性の健康づくりに資する取組を推進する

5 取組の方向性

- 女性のライフステージに応じた健康問題に関する知識の啓発